

## **Reseberättelse från Danmark**

**Namn:** Sara Ohlsson

**E-mail:** sparrizzen@hotmail.com

**Skola:** Ersta Sköndal Högskola, Institutionen för vårdvetenskap

**Utbytesland, stad samt skola:** Danmark, Köpenhamn, Diakonissestiftelsen

**Tiden för utbytet:** 2010-03-20—2010-04-24



### **Förberedelser innan avresa**

Innan min avresa till Danmark hade jag förberett mig genom att läsa lite fakta värdigt att veta om landet, lite om deras traditioner samt kultur. Jag hade även köpt en dansk ordbok för att plugga in räkneord och lite vanliga fraser. För att ytterligare lära mig lite mer om Danmark samt för att få möjlighet att knyta lite kontakter ställde jag och min kompis Camilla, som jag ansökte om att åka tillsammans med, även upp som faddrar åt en dansk student som kom till vår skola för att göra praktik i Sverige i åtta veckor. Detta var både en rolig och lärorik upplevelse där vi fick möjlighet att visa lite av Sveriges kultur och samtidigt lära oss mer om ett annat land.

### **Min tid som utbytestudent**

Jag visste redan från termin ett i min utbildning till sjuksköterska att jag ville åka på utbyte till ett annat land. Jag såg detta som en unik möjlighet att få kunskap om ett annat lands kultur och sätt att vårda. Jag såg även utbytet som en möjlighet för mig att utvecklas i min roll som sjuksköterska. Efter möjligheten jag nu givits till detta kan jag med säkerhet säga att jag inte bara uppnått de mål jag innan avresa satte upp, utan så mycket mer.

Skolan vi gjorde utbyte med var Diakonissestiftelsen i Köpenhamn. Redan från och med första dagen fick vi ett bra bemötande då vår fadder från skolan, Julie, som på lördagsmorgonen kom och mötte oss på tågstationen. Hon hjälpte oss från tågstationen till skolan där vi fick träffa Birgit, samordnare för internationellt utbyte på Diakonissestiftelsen. Birgit var verkligen en pärla, och hade trots den korta varslen till vår avresa till och med lyckats fixa oss varsin cykel! Efter att Birgit hade visat oss runt på skolan och till våra rum,

tog vår fadder Julie med oss på en tur i staden. Det var kärlek vid första ögonblicket för mig för denna stad!



*Mitt rum i Köpenhamn*



*Skolan för utbytet, Diakonissestiftelsen*

Den praktikperiod jag förlade utomlands var min praktik inom primärvård. I Danmark ser primärvården organisatoriskt sett lite annorlunda ut jämfört med primärvården i Sverige. Hemsjukvård, som i Sverige är en del av arbetet på en vårdcentral, är i Danmark en egen del och kallas i Danmark för hjemmesygepleje. Istället för vårdcentraler som vi har i Sverige har man i Danmark något som kallas för ”praktiserende laege”, en form av läkarstation, där en läkare ensam kan ha hand om uppemot 100 patienter. Primärvården är på detta sätt lite mer uppdelad i Danmark än i Sverige. Sjuksköterskan har dessutom i jämförelse med sjuksköterskan i Sverige ett större medicinskt ansvar inom primärvården.

Mina första fyra veckor för utbytet gjorde jag inom hemsjukvården i ett område som heter Gentofte, en förort till Köpenhamn ca en 1 mil utanför Köpenhamns stadskärna. Patienterna som vi besökte hade alla olika omvårdnadsproblem. Några vanliga sjukdomstillstånd var KOL, diabetes, venösa och arteriella bensår samt olika typer av ögonsjukdomar och eksem.

Majoriteten av patienterna var över 65 år. En vanlig dag bestod oftast av att, efter i arbetsgruppen ha delat upp patienterna sinsemellan, läsa på om patienterna för att skaffa sig en uppfattning om deras hälsotillstånd för att därefter ge oss ut på våra hembesök. Antalet hembesök varierade från att omfatta 3-4/dag till 7-8/dag.



*Jag utanför min praktikplats i Gentofte*

*Våra fina bilar!*

Oftast omfattade de turer som omfattade fler hembesök också patienter med lättare omvårdnadsdiagnoser och vi var oftast tillbaka till lunchtid. Eftermiddagen bestod av dokumentation kring patienternas hälsotillstånd samt de omvårdnadsåtgärder vi under dagen hade utfört. Detta var ett bra upplägg på arbetsdagen enligt mig då det gav oss utrymme att under eftermiddagen reflektera över dagen tillsammans med varandra och våra handledare.



*Jag och min handledare Anne-Mette på*

*Gentofte hjemmesygepleje*

Den sista tiden för utbytet fick vi möjlighet att spendera inom barn då vi sista veckan fick möjlighet att göra praktik på den danska motsvarigheten till BVC. Också här såg organisationen lite annorlunda ut i jämförelse med Sverige. Istället för Barnavårdscentral (bvc) som vi har i Sverige, gör man, likt vi gjorde under våra första fyra veckor inom primärvården, hembesök hos patienterna, vilket skapade ytterligare möjligheter för ett

kulturellt utbyte. Då vi innan vår avresa till Danmark hade spenderat en vecka på Bvc i Sverige fick vi här också möjlighet att jämföra de olika arbetssätt som användes. Till skillnad från Sverige hade sjuksköterskan, vad vi såg, ett större självständigt ansvar. Läkare fanns som i Sverige inte på plats utan ville man något var man tvungen att ringa. Till skillnad från Sverige ansvarade sjuksköterskan i Danmark också för skolhälsovården, där vi fick möjlighet att en dag följa med till en skola på studiebesök. Detta var för mig mycket lärorikt.

### **Kulturellt och socialt utbyte**

Då man inom primärvården i Danmark inte har vårdcentraler som vi har i Sverige, utan istället gör hembesök till patienterna, gavs vi möjlighet att ta del av den danska kulturen. Att på detta sätt ges möjligheten att ta del av patienternas vardag var för mig en mycket givande upplevelse. Många av patienterna var väldigt nyfikna på Sverige och dess lands kultur. Flera av de patienter vi besökte hade upplevelser därifrån vilket ledde till många roliga och intressanta samtal där jag fick möjlighet att lära mig mer om andras uppfattning om mitt hemland, samtidigt som jag själv fick berätta mer om Sverige.

### **Viktiga erfarenheter/självutvärdering**

Min viktigaste erfarenhet av min utbytestid i Danmark är det kulturella utbytet tiden där har givit mig. Genom att ta möjligheten att göra praktik i ett annat land än Sverige har jag fått möjlighet att se ett annat lands vård och fått chans att uppleva dess kultur och vardag. Detta har i stor grad vidgat mitt perspektiv av vården och bidragit till en ökad kunskap och självsäkerhet som jag tror kommer ha viktig betydelse i mitt framtida yrke som sjuksköterska. Hade jag fått välja hade jag gärna ha stannat längre än fem veckor och vill varmt rekommendera möjligheten till dig som funderar på att förlägga en del av din studietid i ett annat land. Ta chansen- du kommer inte ångra dig!



*käkade för att fira Camillas födelsedag*

*Camilla och vår fadder Julie gick ut och*



*Camilla vid Rådhusplatz, centrala*

*Köpenhamn*



*Ute med Bente, utbytesstudent från Danmark som gjorde sin praktik i Sverige på vår skola i åtta veckor*

### **Här följer några tips från mig till dig som vill åka:**

- Förbered dig- exempelvis genom att delta i det internationellt forumet för att höra andra berätta om länder du funderar på att åka till eller att ställa upp som fadder och lära dig mer om landets kultur du vill åka till
- Var på- maila, prata med de ansvariga på skolan för utbytet och visa dig engagerad! Detta ökar dina möjligheter för att få komma iväg. Också att engagera dig i Studentkåren är ett hett tips för att öka dina chanser☺
- Dra med en kompis- kan vara skönt att åka två, du får någon att reflektera samt dela dina upplevelser med- men självklart ska du inte dra dig från att åka själv om du så vill det☺
- Väl där- var inte rädd att fråga! Bättre att fråga en gång för mycket än en gång för lite- gäller även när du åker på utbyte- ingen kommer tycka det är konstigt!

- Passa på att ta del av landets kultur! Plugg i all ära- men passa på att uppleva vad utbytet egentligen handlar om- att lära känna ett annat lands kultur!
- Och till sist- Åk! Du kommer inte ångra dig- jag lovar!